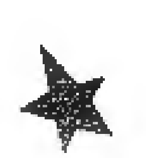
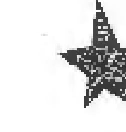



APF HQ
Association de la presse francophone hors Québec

Vol. 17 No. 41 Mercredi, le 5 janvier 1983 12 pages 0.50


BONNE





ET

HEUREUSE

ANNÉE

PAIX




# La gestion d'une petite entreprise en période difficile

Devant une récession, les propriétaires de petites entreprises ont tendance à réagir avec appréhension et incertitude, comme s'il s'agissait d'une situation d'urgence. Toutefois, la récession est un phénomène qui se produit périodiquement. Il faut donc la prévoir, s'y préparer et assurer la gestion de l'entreprise en conséquence.

**Comment se Préparer à Gérer une Entreprise en Période de Récession?**

Avant tout, il faut planifier!

Les récessions vont et viennent; elles peuvent durer un an, peut-être plus, ou moins, mais tôt au tard l'économie se rétablit. Il est important d'analyser votre entreprise en fonction de l'ensemble de l'économie, en évaluant dans quelle mesure un ralentissement diminuerait la demande pour votre produit. La diminution peut être plus ou moins importante, selon la provenance du produit et le type de consommateur auquel il est destiné. Si l'on prévoit une récession, il faut donc préparer d'avance une stratégie.

Puisque le principal objectif est la survie de l'entreprise, on peut se demander l'effet qu'aurait sur les bénéfices et les besoins de fonds une réduction des ventes de 20% et une baisse des prix de 5%, par exemple. Il faut alors penser à une réduction des activités en prévision de la diminution des ventes.

Pour se préparer à une période difficile, on peut prendre les mesures suivantes:

1) Analyser et réduire les dépenses.

2) Réduire les stocks, surtout s'il est possible de se procurer rapidement les produits.

3) Eliminer les produits qui ne génèrent que peu de profits (ce qui permet de réduire les stocks).

4) Mettre à pied des employés ou les faire travailler à temps partiel, autant que possible.

5) Réduire les achats d'immobilisations et avoir recours au crédit-bail.

6) Négocier des délais de paiements plus longs avec les fournisseurs.

7) Essayer de maintenir les ventes au même niveau par des méthodes de vente plus dynamiques.

Ces mesures peuvent non seulement vous permettre de réduire vos frais généraux mais également de parvenir à une plus grande rentabilité malgré une diminution des ventes. De plus, si vous abandonnez les nouveaux projets et si vous coupez les services extérieurs non nécessaires, la survie de votre entreprise devient non seulement possible mais très probable. Cependant, vous devez absolument prévoir au lieu de vous contenter de réagir.

Quand les temps sont durs, il est essentiel de se concentrer sur les produits qui se vendent le mieux. Les produits essentiels devraient constituer la majeure partie de vos stocks. Il vous faut donc éliminer les articles qui s'écoulent plus lentement, même s'ils comportent un surmarquage plus élevé. Il ne faut pas oublier que les bons achants ne constituent pas nécessairement une bonne affaire. Si vous pouvez obtenir des produits dans six semaines, n'en achetez pas pour dix semaines. Mieux vaut ne pas utiliser tous les fonds disponibles.

La gestion efficace de votre entreprise en période de récession est aussi importante que le contrôle de son expansion. N'oubliez pas que les stratégies qui vous permettront de résister pendant les périodes difficiles, vous seront certainement utiles par la suite. En somme, il faut savoir tirer profits de l'adversité.

## A ST-PAUL

# Le souper de Noël des Goélands

Par Doris Belland

Le groupe de jeunes de St-Paul, connu sous le nom des Goélands, a organisé une soirée de Noël. La soirée débuta avec la bénédiction du repas par l'Abbé Roger Sicotte. Notre repas consistait de mets canadien-français qui avait été préparés plus tôt dans l'après-midi pour toutes nos familles. Quand le repas fut *terminé*, quelques Goélands ont amusé le monde avec un petit concert de chants de Noël tandis que d'autres nettoyaient les tables et aidaient dans la cuisine. Après un bout de temps, quelques mères et jeunes sont venus chanter eux aussi. Les hommes, assis dans leur propre "petit coin" avaient une bonne partie de cartes. Après le petit spectacle les chanteurs ont entonné le chant "Here Comes Santa Claus" pour marquer l'arrivée du Père Noël. Celui-ci présenta des petits sacs de bonbons aux plus jeunes; il a même eu la chance de présenter des sacs à quelques adultes qui "insistaient", eux aussi, à avoir des bonbons. Ensuite, il présenta un cadeau à chacun des Goélands qui ouvraient leur cadeau un par un devant tout le monde. Les cadeaux étaient très intéressants et parfois un peu différents mais tout le monde a bien aimé cela. La soirée se termina avec un adieu au Père Noël et aux parents.

# Jeunesse Canada Monde a besoin de 300 canadiens

Jeunesse Canada Monde vient de lancer sa campagne de recrutement pour 1983 en annonçant que 300 Canadiens vont participer au programme d'échange avec des pays en voie de développement situés en Asie, en Afrique et en Amérique Latine.

Jeunesse Canada Monde, organisme subventionné en partie par l'Agence canadienne de Développement international et dont c'est la douzième année d'existence, recherche des travailleurs et des étudiants âgés de 17 à 20 ans désireux de s'éveiller au développement et à la communication interculturelle, et ce tant au Canada que dans un pays en voie de développement.

Ces jeunes Canadiens, auxquels se seront joints autant de participants des pays d'échange, vivront et travailleront sept mois au sein des cultures et de communautés très différentes. De petites équipes de participants de J.C.M. comprenant chacunes un agent de groupe canadien et un agent de groupe étranger, s'intègrent aux communautés, d'abord au pays puis à l'étranger en travaillant bénévolement dans des domaines tels que l'agriculture, les coopératives, l'environnement (écologie), les services sociaux, la petite entreprise, les loisirs et les groupes communautaires. Au cours du programme les participants habitent avec des familles de la communauté d'accueil afin de faciliter leur intégration dans la communauté ainsi.

Au cours du programme, tous les frais relatifs à l'alimentation, au logement et au transport sont supportés par J.C.M.

Les programmes d'échange de Jeunesse Canada Monde débutent en juin, juillet, septembre et en novembre 1983. La date limite pour ce qui est de la réception des formulaires d'inscriptions a été fixée au 18 février 1983. Pour obtenir un formulaire d'inscription ou de plus amples renseignements, tu n'as qu'à t'adresser au Centre d'emploi du Canada, à ton école ou au bureau régional des prairies de Jeunesse Canada Monde à: **10765 - 98e rue, Edmonton, Alberta T5H 2P2, tél: (403) 424-6411.**

# L'association des commissaires pour l'éducation bilingue en Alberta

L'Association des Commissaires pour l'Education Bilingue en Alberta a eu sa réunion annuelle le 8 novembre à Edmonton. Lors de cette réunion un nouvel exécutif fut élu et est le suivant:

Présidente: Mme Yolande Gagnon, Commission Scolaire Catholique de Calgary District No. 1

1ère Vice-Présidente: Mme Alice Levasseur Commission Scolaire Catholique de Sherwood Park, District No. 105

2e Vice-Président: M. Jean-Claude Lajoie, Commission Scolaire Catholique de Lakeland, District No. 150

Secrétaire-trésorier: M. Edouard Doll, Commission Scolaire Catholique de Calgary District No. 1

Assisante: Mlle. *Susan Lowe*

Président Sortant: M. Conrad Richard, Commission Scolaire St-Paul Régional Ill, No 1

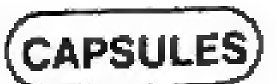
Le but principal de l'Association des Commissiares pour l'Education Bilingue en Alberta est d'encourager l'éducation bilingue en Alberta, en coordonnant les efforts des commissions scolaires-membres et en coopérant avec eux.

Toute commission scolaire qui offre des cours sous la section 150 (1) de l'Acte Scolaire de l'Alberta peuvent adhérer à cette Association. En plus, cette association fait commun effort avec d'autres associations telles que l'A.C.F.A., Canadien Parents for French et la Faculté St-Jean, qui ont un intérêt en éducation bilingue en Alberta.

La prochaine réunion plénière de l'Association des Commissaires pour l'Education Bilingue en Alberta aura lieu le 5 mars à Edmonton.

E.P. Doll
Secrétaire-Trésorier






### Bti, notre sauveur

(SHS) Bti sera peut-être le nouveau dieu des vacanciers et des amateurs de plein air car Bti nous protégera des voraces mouches noires. Découvert en Israël en 1977, Bti est une souche de bacille qui s'attaque aux larves des moustiques sans pour autant endommager l'environnement. Une expérience est en cours en ce moment à Labrador City pour évaluer l'efficacité de Bti contre le fléau noir. Des chercheurs de l'université Memorial de Terre-Neuve ont répandu un peu de Bti sous forme de poudre dans les cours d'eau autour de la ville. Nous ne saurons qu'au printemps 1983 si Bti a vaincu les terribles mouches noires.



### Les jujubes et la personnalité

(SHS) Lorsque vous prenez un jujube, faites attention à la couleur que vous choisissez, surtout si la psychologue américaine Elisabeth Berd est près de vous : selon elle en effet le choix de la couleur du bonbon révèle votre personnalité. C'est ce que le dr Berd a soutenu lors du congrès annuel de l'Association des psychologues américains. Selon elle, l'homme qui choisit le bonbon orange est très sensuel, alors que la femme cherche la sécurité. Que révèlent les autres bonbons? Bonbon rose : tendresse chez l'homme, désir d'expériences nouvelles chez la femme. Bonbon jaune : désir de puissance chez l'homme, besoin de plaire chez la femme. Nous espérons que ces informations vous seront utiles lors de votre prochain party d'Halloween.



### Les gagnantes de la vie

(SHS) La longévité des femmes serait due en bonne partie à leur hormone sexuelle, l'oestrogène, qui dans certains cas leur permet de prévenir le cholestérol. C'est du moins l'hypothèse avancée par le dr William R. Hazzard, de l'Ecole de médecine Johns Hopkins. Ce dernier a rencontré beaucoup de femmes de 70 ou 80 ans qui sont toujours aussi alertes et productives. «Les femmes sont les gagnantes de la vie» affirme le dr Hazzard.

## Avis de convocation

Le 17 décembre 1982

A tous les membres du Conseil général,

Nous avons le plaisir de vous convoquer à une réunion extraordinaire du Conseil général. Cette dernière aura lieu:

LE SAMEDI 22 JANVIER 1983
EN LA SALLE COLLINGWOOD
DE L'HOTEL NORTHWOODS INN
[10155 - 105e rue, Edmonton, Alberta, T5J 1E2]
Tél: 423-4811

DE 9 h A 16 h 30

Les deux sujets discutés en cette réunion extraordinaire seront d'une part, l'incorporation de l'A.C.F.A. régionale de Calgary et d'autre part, les Statuts et Règlements de l'A.C.F.A.. A cet effet nous vous demandons d'apporter votre dossier du Conseil général tenu les 4 et 5 décembre derniers afin de continuer la révision des Statuts et Règlements.

Nous vous recommandons de faire vos réservations d'hôtel le plus tôt possible en demandant le tarif de fin de semaine.

Il est très important que votre présence soit confirmée auprès du Secrétariat provincial soit par téléphone au numéro (403) 423-1680 ou à l'adresse ci-haute indiquée.

pièce 203, 10008 - 109e rue
Edmonton, Alberta
T5J 1M4

LES VITAMINES:

# Des mythes...

Rien n'est plus faux que ces croyances populaires qui accordent une importance exagérée à certaines vitamines. Les vitamines E, C et B, par exemple, sont consommées en grande quantité par certaines personnes.

Ainsi, on dit de la vitamine E qu'elle donne plus d'énergie et accroit la puissance sexuelle. Aucune preuve scientifique n'appuie cette indication. En fait, les seules personnes qui *profitent* d'un surplus de vitamine E sont les enfants nés prématurément. Aux autres, de trop grandes quanthés de cette vitamine peuvent même être nuisibles en empêchant l'action du mécanisme de coagulation du sang.

On connait aussi l'opinion qui favorise la consommation de large doses de vitamine C. Certains disent qu'elle peut prévenir ou guérir le rhume. Encore là, cela n'a pas été prouvé scientifiquement.

Les surplus de vitamines C sont généralement inutiles, même en hiver. Car plusieurs aliments contiennent cette vitamine: les oranges, les pamplemousses, les légumes de la famille du chou (dont le brocoli), les tomates, le piment vert, le navet, etc. De nos jours, les personnes qui manquent de cette vitamine sont tellement rares que le scorbut (maladie qui résulte d'un manque grave de vitamine C) a pratiquement disparu.

Certaines personnes enfin, prennent des suppléments de vitamines B parce qu'elles ont l'impression que cette vitamine travaille "fort" dans l'organisme. Cette impression leur vient du fait que la vitamine B colore l'urine en jaune et l'amène à dégager une odeur assez forte.

En fait, seuls les végétariens "purs" qui refusent toute nourriture d'origine animale (même le lait et les oeufs) peuvent un jour manquer de vitamines B12. Car cette vitamine n'existe pas dans les produits végétaux.

# Association des jeunes francophones d'Amérique

QUEBEC - Le Secrétariat permanent des peuples francophones (S.P.P.F.) annonce la mise sur pied d'un comité provisoire en vue de la création d'une association appelée à regrouper les jeunes francophones d'Amérique.

Le projet d'une telle association est né au cours des délibérations des participants (es) aux ateliers "jeunesse" qui se sont tenus à Québec, du 30 juin au 4 juillet 1982, dans le cadre de la Ve Rencontre francophone. Cette proposition, reprise en assemblée générale, a reçu l'assentiment de l'ensemble des jeunes qui y assistèrent.

Le but du comité provisoire est d'abord de préparer un document de travail portant sur les objectifs, les instruments de travail et le "membership" de l'association, en outre de se pencher sur le contenu d'un atelier qui serait consacré à ce sujet lors de la VIe Rencontre francophone, laquelle coïncidera avec le 375e anniversaire de la fondation de la ville de Québec.

A l'occasion du banquet de clôture de la Ve Rencontre, le premier ministre du Québec, monsieur René Lévesque, s'est dit fort heureux de l'initiative de ce projet en invitant la jeunesse francophone à poursuivre les efforts dans ce sens.

Le secrétaire chargé de la mise sur pied du comité est monsieur Martin Ouellet. Il peut être rejoint au 129, Côte de la Montagne, Québec, G1K 4E6, tél: (418) 692-5177. Monsieur Ouellet faisait partie de l'atelier "Journalistes en herbe" à la Ve Rencontre.

**ERRATUM:**

Noter sous l'article Jean-Guy Dallaire, artiste-sculpteur de la page 11 de l'édition du 22 décembre 1982, la sculpture illustrée s'intitule "Life is fragile" No. 15, 1/1 1980.

# A St-Paul: Soirée de Noël

Par Jules Van Brabant

Dimanche le 19 décembre 1982 l'ACFA Régionale de St-Paul tenait pour ses nombreux bénévoles et leurs familles, une Soirée Familiale de Noël, dans le sous-sol du Centre Culturel.

La rencontre débuta vers les 18 h 30 par quelques mots de bienvenue du Président M. Rémi St-Arnault. Après la bénédiction d'usage tous les convives, environ 80 dont de nombreux enfants, se rendirent avec empressement à la cuisine où étaient étalés, en quantité et en qualité, toutes sortes de mets préparés à la maison par nos cuisinières bien chevronnées, il faut le dire. C'était donc un "Souper à la Fortune du Pot". Quelle bonne fortune!! Après souper et une bonne jasette de digestion Mme Fernande Bergeron, la Coordonnatrice de la Régionale de St-Paul, fit l'introduction des personnes qui font partie des nombreux comités qui sont sous l'égide de l'ACFA travaillant au sein des communautés de St-Paul et de la région. Il y avait donc des représentants: du Comité Exécutif, du Comité d'Education, du Comité de La Cabane à Sucre, du Comité Historique (musée), du Comité du Centre Culturel, des Blés d'Or, des Scouts (es), de l'Héritage Franco Albertain, et en plus des employés et du personnel du Centre Culturel et du Carrefour, et enfin du correspondant du Franco.

Sans programme établi la très grande majorité des jeunes et des moins jeunes participèrent avec grande aise aux activités qui se déroulèrent avec grand entrain et parfois même avec brio. Voici une liste un peu à l'affiche au cours de la soirée: Danse genou musical, danse élimination et mime, danse élimination par famille, danse Valse Clogue par un couple des Blés d'Or, danse par un groupe des jeunes Blés d'Or, danse populaire canadienne "Le Paul Jones", quelques chansons individuelles et - ou à répondre, plusieurs chants de Noël en "parties", chansons par plusieurs membres d'une même famille, chansons père et fils, et quelques chansons individuelles par des enfants. Nous eûmes aussi quelques bonnes histoires et divers morceaux de guitare et de violon.

Le plus applaudi fut certainement le petit David Fagnan de deux ans et demi qui nous chanta deux chants de Noël en s'accompagnant lui-même sur sa mini-guitare.

Pour donner à cette soirée un vrai cachet de Noël il fallait bien avoir la visite du Père Noël. En entrant il s'assit auprès de l'arbre bien décoré et il distribua plusieurs sacs de bonbons et autres friandises aux petits enfants qui en profitèrent pour se sucrer le bec à leur saoul.

Pour les danses, les chants, les intermèdes et la musique de fond, le tourne-disques et les "cassettes" du groupe des Blés d'Or furent très bien utilisés. Nous voulons remercier très sincèrement Mme Nicole Richard, employée d'Héritage Franco Albertain, pour être demeurée aux contrôles de cet équipement durant toute la veillée.

Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année à tous.

A St-Paul ça marche!!!

# Invitation aux artistes au festival d'été à Québec

Un million de visiteurs sont attendus au prochain Festival d'été de Québec, qui aura lieu du 7 au 17 juillet 1983. Le Festival d'été de Québec, festival international des arts d'interprétation, prévoit accueillir pour la 16e année consécutive, des artistes du Canada, des Etats-Unis, d'Europe, d'Amérique du Sud, d'Asie et d'Afrique. Au cours de cette grande fête culturelle, les visiteurs se joindront aux quelques 1000 artistes venus pour animer les rues, les parcs et les cafés de Québec, vieille capitale française d'Amérique.

Voué à la promotion de la culture francophone internationale, le Festival d'été de Québec invite aujourd'hui tous les artistes de la francophonie, oeuvrant dans les domaines du théâtre, du mime, de la chanson, de la musique et de la danse à entrer en communication avec son comité de programmation.

Les artistes intéressés à participer au XVIe Festival d'été de Québec devront nous faire parvenir un dossier de presse ainsi qu'un enregistrement sonore ou visuel, qui soit récent et représentatif de leur travail. Le tout doit être envoyé au Festival d'été de Québec, à l'attention de la programmation, C.P. 24, Succursale "B", Québec, QC.

# EDITORIAL

# Nos souhaits pour 1983

Comme le veut la coutume, c'est le moment d'offrir à tout le monde nos meilleurs souhaits pour cette nouvelle année qui commence dans la douceur du beau temps si dans un climat économique peu brillant.

Dans la francophonie albertaine il y a des gens, des chefs de file et des gens d'action, qui méritent d'être mentionnés d'une façon particulière et sans rancune.

En offrant nos meilleurs voeux pour une bonne et heureuse année nous souhaitons à:

**Gaston Renaud, Président provincial de l'ACFA**, plus de réunions et de voyages.

**Georges Lalonde, Directeur général de l'ACFA**, moins de réunions et de voyages.

**Guy Lacombe, Directeur-adjoint de l'ACFA**, une bonne description de tâches.

**Eugène Trottier, Directeur du membership à l'ACFA**, une retraite des plus heureuses à condition qu'il reste près de nous.

Léo Bosc, (Léo qui?)

**Gilbert Moulun, Directeur de la Caisse Francalta**, beaucoup plus d'exercice physique.

**Denis Tardif, Président de la Caisse Francalta**, jouer au hockey une fois par semaine pour donner le bon exemple au Directeur de la Caisse Francalta.

**Pierre Bokor, Directeur artistique du théâtre Français d'Edmonton**, une pièce jouée à guichet fermé.

**La Boîte à Popicos**, un autre "baby boom".

**André Roy**, qu'il puisse décider cette année s'il veut être joueur de hockey (gardien de but), mécanicien, "disc jockey" ou commentateur sportif à CBXFT.

**Benoît Pariseau, annonceur à CBXFT**, un autre rôle de curé dans une pièce de théâtre, ce saint homme.

**Guy Pariseau, nouveau Directeur des Relations publiques en Alberta pour la Société Radio-Canada**, un grand succès en dépit de l'énormité de la tâche.

**Jean-Louis Dentinger**, époux heureux depuis peu de temps, la naissance d'un p'tit Dentinger en 83 et longue vie en tant que Président de la librairie Le Carrefour.

**Claire Lafrenière, Directrice de la librairie Le Carrefour**, un beau nouveau magasin tout neuf et sensationnel.

**La Société Franco-Canadienne de Calgary**, la création d'une nouvelle régionale de l'ACFA à Calgary.

**Léo Bosc, ancien Directeur général de l'ACFA**, bonne chance dans ses nouvelles fonctions. (Tu vois on ne t'a pas oublié).

**Comité exécutif de l'ACFA provincial**, d'être compris et apprécié par le Conseil général.

**Conseil général de l'ACFA**, d'avoir l'occasion de se pencher sur les politiques de l'ACFA dans différents domaines de l'activité humaine qui intéressent la francophonie, ex. l'école française.

**Régionales de l'ACFA à travers la province**, le courage de leurs convictions.

**La francophonie albertaine**, des écoles françaises pour francophones.

**Le Franco**, une année sans déficit tout comme en 82.

Et à tout le monde une Bonne et Heureuse Année 1983.

**Paul Denis**

## Lettres ouvertes

**LE FRANCO vous invite à exprimer votre opinion sur n'importe quel sujet qui vous tient à coeur. Toute lettre qui nous parvient pour publication dans les "Lettres ouvertes" doit contenir la signature véritable de l'auteur, son adresse et son numéro de téléphone, mais nous pouvons à la demande du signataire, employer un nom de plume pour protéger l'anonymat. Toute lettre sera publiée, in extenso en autant que possible, à condition qu'elle ne soit pas sujette à libelle.**

## Mes vieilles bottines


**LE FRANCO**

Journal hebdomadaire publié le mercredi, au service des 150,000 Franco-albertains depuis l'année 1928.

**Directeur-rédacteur**
Paul Denis

**Directeur des ventes**
Michel Bacula

**Administration-montage**
Louise McKnight

**Composition-montage**
Julie B. Fillion

**Adjointe au montage**
Johanne B. Cornellier

Toute correspondance doit être adressée au Franco-Albertain, 10008 - 109e rue, Edmonton, Alberta, T5J 1M4. Téléphone (403) 423-5672

L'abonnement annuel coûte:

1 ans: $15.00
2 ans: $25.00

Enregistré comme courrier de deuxième classe no. 1881.


**Par Jules Van Brabant**

Je me souviens, j'vous avais jeté dans le coin,
Après une longue journée dans l'temps des foins.
Vous joues étaient bien plissées et ratatinées
En plus vous aviez les semelles mal trouées.
Mes bas d'laine montraient aussi des écorchures,
Et mes pauvres pieds quelques pénibles gerçures.

Vous m'aviez pourtant bien servi depuis longtemps.
Mon attention pour vous venait très peu souvent,
Oh! un peu d'huile après un'journée dans la boue,
Pour panser vos plaies et amollir vos bajoues.
Que de fois vous étiez laissé là bouche bée,
Dans le tambour, sur un tas d'"catagognes" usées.

Tout sali de fumier et d'"gumbo" bien collant,
Vous enduriez votre sort des plus humiliant.
Souvent lacets raboutés vous faussaient les yeux,
Aux oeillets ces guirlandes n'avaient rien d'envieux.
Je ne pouvais me départir de vous tout d'suite,
A un clou sous l'escalier je vous donne gîte.

Le craquement des marches doit être cruel,
Sachant bien qu'un jour viendra le dur rituel,
Du condamné qui s'fait conduire à l'échafaud.
Le bourreau ça sera ton maître le badaud,
Qui s'débarassera de toi dans un élan,
En te jetant aux ordures, c'est tout va-t'en.

Vraiment c'est le bizarre tableau de la vie.
Jeunesse, tout semble bonheur à l'infini.
Adulte, chacun de vos pas devient labeur,
Qui vous arrache d'jour en jour un peu d'fraîcheur.
C'la indique au vieillard qu'il est bien démodé,
Et qu'au cimetière il est vite destiné.

*1983: L'ANNÉE DES EFFORTS.*

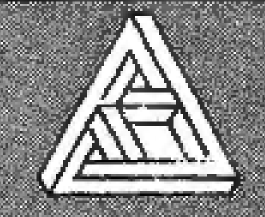
*(S.O.P.)— Au seuil d'une nouvelle année, la coutume veut que l'on se la souhaite BONNE et HEUREUSE. L'année 1983 n'est pas encore amorcée que, déjà, elle s'annonce bien sombre. Une grève générale du secteur public prévue pour la fin janvier, un taux de chômage qui devrait se maintenir à la hausse pour les premiers mois de l'année tout au moins, une situation politique mondiale qui risque de s'aggraver, bref, tous les éléments sont réunis pour que les voeux de Bonne et Heureuse année que nous offrirons à nos parents, amis ou collègues de travail ne se réalisent jamais et qu'au contraire, l'année 1983 devienne pour plusieurs, une étape à oublier.*

*Mais ces tristes perspectives ne doivent pas nous faire "décrocher" et laisser au destin le soin de faire les choses. Car Dieu sait que lorsqu'il s'y met, le destin peut parfois devenir le roi des gaffeurs. Au contraire, la nouvelle année doit être pour certains l'occasion de se reprendre en main, de se motiver, de s'affirmer dans cette société qui, de plus en plus, ne fait de place qu'à ceux qui travaillent d'arrache-pied pour s'en creuser une.*

*Acharnement, effort, action et motivation devront être les mots d'ordre en 1983 pour que le 31 décembre 1983, chacun puisse se dire que l'année a été BONNE et HEUREUSE. C'est le voeu que nous vous formulons.*

*Alain Vaillancourt*





# La rubrique jeunesse

Eric Lambotte
Francophonie Jeunesse de l'Alberta

COPAIN COCO PAR Eric













**BELGAZOU**

Un disque nouveau qui risque de faire du chemin, c'est le premier microsillon de Diane Guérin, Alias Belgazou. Avec un premier 45 tour qui a pour titre "Let's talk about it" les premières places sur le palmarès sont assurées.

La guitare de Robert Stanley est en excellente forme cette fois-ci. C'est un disque à conseiller.

**CLAUDE DUBOIS**

Son dernier long jeu, "Sortie Dubois", a été certifié platine en l'espace de 5 mois. Platine veux dire 100,000 copies vendues. Nos félicitations à Claude.

**GAROLOU**

Michel Lalonde de Garolou, est parti aux Etats-Unis pour une série de spectacles dans les collèges et universités qui offrent des programmes de français à leurs étudiants. Michel présense son spectacle en solo et il se trouve à reprendre le même itinéraire (subventionné) qu'ont emprunté avant lui Robert Paquette et Richard Séguin.

### Pourquoi pas quatre jours d'école ?

(SHS) Une semaine d'école de quatre jours ? Enfants, parents et enseignants de 12 petites écoles rurales du Colorado, qui vivent cette expérience depuis plus de deux ans, y voient surtout des avantages, rapportent des chercheurs de l'Université du Colorado. Les enfants et les enseignants adorent avoir une journée de congé de plus, et les parents n'ont plus de problèmes avec les rendez-vous chez le médecin et trouvent que ces longs week-ends favorisent la vie familiale. Les professeurs rapportent que les enfants sont plus agités les après-midis, vu que les journées de classe sont plus longues, mais plus reposés les lundis matins. Les chercheurs n'ont constaté aucune baisse du rendement scolaire chez les élèves. L'expérience continue cette année, et est imitée par 30 autres écoles rurales de cet état, et par plusieurs d'autres états américains. On croit cependant que cette formule serait peu propices aux milieux urbains : personne ne serait à la maison pour surveiller les enfants pendant leur troisième jour de congé.

# Club des aînées de l'Immaculée

Par Juliette Amiot

Un souper au Mayfield Inn, le 8 décembre, marqua la fermeture de nos réunions pour l'année 1982.

Nous avons joué aux cartes, suivi d'un échange de cadeaux, un léger goûter, ensuite une messe pour la fête de l'Immaculée Conception à 17 h 30. Nous sommes allés ensuite à Mayfield Inn pour un excellent souper un smorgasborg.

Comme il y a plusieurs de nos membres qui partiront en voyage pour les fêtes, nous avons décidé de cesser nos activités jusqu'au 12 janvier 1983

Notre dévouée présidente, Mme Jeanne Bouchard, ainsi que M. et Mme Arsène Morin partiront pour un voyage à Phoenix, Arizona, Mme Marie Poulin ira en Californie, M. et Mme Léandre Lamoureux se rendront voir leur fils au Texas. M. et Mme Ernest Genest iront à Vancouver. J'en oublie peut-être d'autres. Nous leur souhaitons à tous de bonnes vacances, un Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année. A l'année prochaine.






















# CBXFT RADIO-CANADA

## *Samedi*

**8 janvier**

07h30 OUM LE DAUPHIN BLANC
07h45 GRANGALLO ET PETITRO
08h00 CAPITAINE CAVERNE
08h30 PASSE-PARTOUT
09h00 BELLE ET SEBASTIEN
09h30 CANDY
10h00 VIRULYSSE
10h30 NIC ET PIC
11h00 FOOTBALL AMERICAIN
14h00 BAGATELLE
15h00 LES HEROS DU SAMEDI
16h00 TELEJOURNAL
16h05 NOIR SUR BLANC
17h00 LE MONDE MERVEILLEUX DE DISNEY
18h00 LA SOIREE DU HOCKEY: Boston à Montréal
20h30 LA SEMAINE PARLEMENTAIRE A OTTAWA
21h30 LA COURSE AUTOUR DU MONDE

Concours cinématographique mettant en compétition des candidats de quatre pays de la Communauté des Télévisions francophones (Canada, France, Luxembourg et Suisse). Concurrents canadiens: Georges Amar et Mario Bonenfant. Anim.: Reine Malo. Jury permanent: Richard Gay. Réal.: Marcel Laplante.

22h30 TELEJOURNAL
22h50 LE REGIONAL
23h00 POLITIQUE FEDERALE
23h15 CINEMA:

"RETOUR A LA BIEN-AIMEE", drame psychologique réalisé et interprété par Jean-François Adam, avec Isabelle Huppert, Jacques Dutronc et Bruno Ganz. Un pianiste déséquilibré monte une machination pour tenter de reconquérir son ex-femme, maintenant remariée à un médecin. (Fr. 79)

## *Dimanche*

**9 janvier**

07h30 ROQUET BELLES OREILLES
08h00 DEMETAN, LA PETITE GRENOUILLE
08h30 PASSE-PARTOUT
09h00 IL ETAIT UNE FOIS L'HOMME
09h30 KLIMBO
09h45 LA TERRE SAINTE

Quelques vues de Jérusalem et des trois grandes régions de cette terre biblique: la Judée, la Samarie et la Galilée. Anim.: Simone Piuze. Musique: Guy Trépanier. Rech. et scén.: Pierre Bélanger. Réal.: Gérard Chapdelaine. *À la recherche de l'eau.* La région de Jérusalem est un lieu où la recherche de l'eau a joué un rôle important dans de nombreux événements. On y trouve une mer intérieure, la mer Morte; une seule étendue d'eau douce, le lac de Tibériade; un seul fleuve, le Jourdain. Les villes y étaient bâties en tenant compte avant tout de l'emplacement des points d'eau.

10h00 LE JOUR DU SEIGNEUR
11h00 FOOTBALL AMERICAIN
14h00 HEBDO-DIMANCHE
14h30 LE JONGLEUR DE NOTRE DAME
15h00 ARTISANS QUEBECOIS: DAMASSE
16h00 MAGAZINE DE LA SEMAINE VERTE
17h00 SECOND REGARD
18h00 TELEJOURNAL
18h05 SCIENCE-REALITE
18h30 SON ET IMAGES
19h00 METRO BOULOT DODO
19h30 LES BEAUX DIMANCHES Gérand Lenorman
20h30 TELEJOURNAL
20h50 LES BEAUX DIMANCHES Les Grands Esprits
21h45 LES BEAUX DIMANCHES Tel Quel. Une école bien secondaire
23h20 LE REGIONAL
23h30 CINE-CLUB

"QUAND LA VILLE DORT", (The Asphalt Jungle). Drame policier réalisé par John Huston, d'après le roman de W.R. Burnett, avec Sterling Hayden, Sam Jaffe et Louis Calhern. A sa sortie de prison, un individu complote un important vol de bijoux et obtient la complicité d'un avocat véreux, d'un tueur et d'un chauffeur. (Amér. 50)

## *Lundi*

**10 janvier**

09h00 EN MOUVEMENT
09h15 LES 100 TOURS DE CENTOUR
09h30 MON AMI GUIGNOL
09h45 LES AVENTURES DE OUI-OUI
10h00 PASSE-PARTOUT
10h30 RIEN QUE POUR VOUS
11h00 LES TROUVAILLES DE CLEMENCE
11h30 CLUB DES CINQ
11h55 AVIS DE RECHERCHE

**Début.** Chaque semaine, l'animateur Gaston L'Heureux présente une personnalité bien connue dans différents milieux (politique, artistique, sports, etc.), qui, à l'aide d'une photo prise à l'école dans son jeune âge, demande à trois compagnes ou compagnons de l'ancien temps de se faire connaître. Concepteurs français: Patrick Sabatier et Roger Pradines. Réalisation canadienne: Claude Boucher. Mise en ondes: Normand Mathon. Invité de la semaine: Ambroise Lafortune.

12h25 TELEJOURNAL
12h30 ALLO BOU BOU
13h30 AU JOUR LE JOUR
14h30 CINEMA:

"TOUR DU MONDE DES AMOUREUX DE PEYNET", film d'animation réalisé par Cesare Peletto. A la suite d'un accident, Valentin et Valentine se retrouvent aux portes du ciel. Il leur est accordé de retourner sur terre et ils font un voyage autour du monde en passant par diverses époques. (It. 74)

16h00 BOBINO
16h30 AU JEU
17h00 FEMME DIONIQUE
18h00 CE SOIR
18h30 REFLEXIONS E-3644
19h00 VAGABOND
19h30 TERRE HUMAINE
20h00 TELE-SELECTION "Howard Hughes
22h00 LAPRADE POP POP POP
22h30 TELEJOURNAL
23h00 LE REGIONAL
23h10 LA CORDE AU COU

## *Mardi*

**11 janvier**

09h00 EN MOUVEMENT
09h15 L'EGLISE EN PAPIER
09h30 LES TRAVAUX D'HERCULE JOHNSON
10h00 PASSE-PARTOUT
10h30 DE BIEN BELLES CHOSES
11h00 TROUVAILLES DE CLEMENCE
11h30 PICOTINE
11h55 AVIS DE RECHERCHE
12h25 TELEJOURNAL
12h30 ALLO BOU BOU
13h30 AU JOUR LE JOUR
14h30 CINEMA:

"JOE KIDD", western réalisé par John Sturges, avec Clint Eastwood, Stella Garcia et Robert Duvall. Un riche propriétaire terrien du Nouveau-Mexique organise une expédition punitive contre des Mexicains qui ont osé se plaindre de leur spoliation. (Amér. 72)

16h00 BOBINO
16h30 EDGAR ALLAN DETECTIVE
17h00 GRIZZLY ADAMS
18h00 CE SOIR
18h30 PILE OU FACE
19h00 GRAND-PAPA
19h30 LES GIROUETTES

Téléroman écrit par Jean Daigle. Avec Raymond Bouchard, Lionel Villeneuve, Anne Montpetit, Jean-Pierre Matte, Hélène Loiselle, Paul Hébert, Raymond Legault et Murielle Dutil. Médée a une conversation avec son gendre André. Gilles Bédard, devenu propriétaire d'une manufacture de jouets, fait une proposition d'affaire à Lucille. Gilbert se réconcilie avec sa mère et a une explication définitive avec son père. Réal.: Louis Bédard.

20h00 LA BONNE AVENTURE
20h30 QUINCY
21h30 TELEJOURNAL
22h00 LE REGIONAL
22h15 REFLETS D'UN PAYS



# CBXFT RADIO-CANADA

## Mercredi

### 12 janvier

09h00 EN MOUVEMENT
09h15 L'ÉVANGILE EN PAPIER
09h30 LES TRAVAUX D'HERCULE JOHNSON
10h00 PASSÉ-PARTOUT
10h30 LA FINE CUISINE D'HENRI BERNARD
11h00 TROUVAILLES DE CLÉMENCE
11h30 LES ENFANTS DU 47A
11h55 AVIS DE RECHERCHE
12h25 LE TELEJOURNAL
12h30 ALLO BOU BOU
13h30 AU JOUR LE JOUR
14h30 LE TEMPS DE VIVRE
16h00 BOBINO
16h30 IL ÉTAIT UNE FOIS L'ESPACE
17h00 LES PIERRAFEU
17h30 DANIEL BERTOLINO
18h00 CE SOIR
18h30 AFFAIRES PUBLIQUES
19h00 LE GRAND FRERE
20h00 LE TEMPS D'UNE PAIX
20h30 KLONDIKE
21h30 LAUTREC 83
22h00 TELEMONDE
22h30 TELEJOURNAL
23h00 LE REGIONAL
23h15 MAITRES ET VALETS

Feuilleton britannique qui retrace la vie d'une famille bourgeoise londonienne ainsi que de ses domestiques. Réal.: J. Clemens. Avec Jean Marsh, Rachel Gurney, Pauline Collins et David Langton. *Mlle Forrest.* Lord Bellamy achève la biographie de son beau-père. Sa secrétaire, Mlle Forrest, passe une grande partie de son temps à dactylographier le manuscrit à Eaton Place. Celle-ci attire la curiosité de James, qui lui fait une cour pressante.

24h15 CINEMA:

"REPULSION", drame psychologique réalisé par Roman Polansky, avec Catherine Deneuve, Yvonne Furneaux et John Fraser. Une manucure partage un petit appartement avec sa soeur. Elle supporte mal que celle-ci reçoive son amant chez elle et sent grandir sa répulsion pour les relations amoureuses. (Brit. 65)

## Jeudi

### 13 janvier

09h00 EN MOUVEMENT
09h15 LES 100 TOURS DE CENTOUR
09h30 LES TRAVAUX D'HERCULE JOHNSON
10h00 PASSE-PARTOUT
10h30 LES ATELIERS
11h00 TROUVAILLES DE CLEMENCE
11h30 BOUT D'CHOU ET CASSE-COU
11h55 AVIS DE RECHERCHE
12h25 TELEJOURNAL
12h30 ALLO BOU BOU
13h30 AU JOUR LE JOUR
14h30 CINEMA:

"LE FILS DE D'ARTAGNAN", film de cape et d'épée réalisé par Ricardo Freda, avec Gianna Maria Canale, Franca Marzi et Carlo Ninchi. S'étant fait moine, le fils de d'Artagnan quitte sa communauté pour démêler les fils d'un ténébreux complot. Il apprend le métier des armes et parvient en dépit des embûches, à démasquer les traîtes. (It. 49)

16h00 BOBINO
16h30 POP CITROUILLE
17h00 TELES
18h00 CE SOIR
18h30 PHARE-OUEST
19h00 VIVRE A TROIS
19h30 MONSIEUR LE MINISTRE
20h00 LES GRANDS FILMS:

"COURAGES FUYONS!", Comédie sentimentale réalisée par Yves Robert, avec Jean Rochefort, Catherine Deneuve et Philippe Leroy-Beaulieu. Fils et petit-fils de poltrons, un pharmacien n'est guère plus courageux lui-même. A l'occasion des événements de mai 68, il quitte sa famille et suit à Amsterdam une chanteuse dont il s'est épris brusquement. (Fr. 79)

22h30 TELEJOURNAL
23h00 LE REGIONAL
23h15 CINEMA:

"LE RABAT-JOIE", comédie réalisée par Jean Larriaga, avec Claude Piéplu, Claire Maurier et Francis Lax. Un juré se sent incapable d'être objectif, car la cause qu'il doit juger ressemble à sa propre situation maritale. (Fr.)

## Vendredi

### 14 janvier

09h00 EN MOUVEMENT
09h15 LES 100 TOURS DE CENTOUR
09h30 LES TRAVAUX D'HERCULE JOHNSON
10h00 PASSE-PARTOUT
10h30 REFLETS D'UN PAYS
11h00 TROUVAILLES DE CLEMENCE
11h30 DU NEUF AU ZOO
11h55 AVIS DE RECHERCHE
12h25 TELEJOURNAL
12h30 ALLO BOU BOU
13h30 AU JOUR LE JOUR
14h30 TELE-FEUILLETON
15h30 WOODY LE PIC
16h00 BOBINO
16h30 BOF ET CIE
17h00 HISTOIRE D'HIER ET D'AUJOURD'HUI
18h00 CE SOIR
18h30 LA BASTRINGUE
19h00 GENIES EN HERBE
19h30 L'INCROYABLE HULK
20h30 HORS SERIE
21h30 REPERES

Magazine d'information animé par Gérard-Marie Boivin et Aline Desjardins. Sujets qui touchent de près la vie quotidienne des citoyens, leurs problèmes et leurs aspirations, entre autres: la santé, l'environnement, la consommation, le travail et les loisirs. Réal.: Nicole Aubry, Karl Parent, Luc Paradis, Jean-Luc Paquette, Huguette Pilon, Michel Préfontaine, Suzanne Mercure, Jacques D'Aragon. Réal.-coord.: Louise B. Tardif. Rédacteur en chef délégué: Gisèle Bergeron-Lebeuf.

22h30 TELEJOURNAL
23h00 LE REGIONAL
23h15 CINEMA:

"NOUS MAIGRIRONS ENSEMBLE", comédie écrite et réalisée par Michel Vocoret, avec Peter Ustinov, Bernadette Lafont et Catherine Alric. Un cinéaste en panne de travail constate qu'il a pris de l'embonpoint. Il se décide à suivre un régime et à faire de l'exercice. Il essaie différentes méthodes sans succès, mais ses mésaventures l'amènent à faire la connaissance d'une jeune femme qui jette son dévolu sur lui. (Fr. 79)

«La Déchéance»

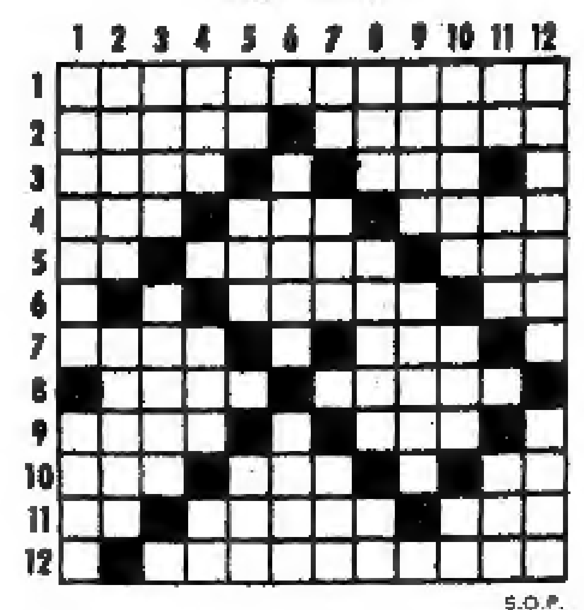


# MOTS CROISÉS

### HORIZONTALEMENT

1– Merveilleuses.
2– Personne qui cherche à en égaler une autre. – Pièce de fer qui passe dans le moyeu des roues.
3– Pli du visage. – Trois fois.
4– Aller, en latin. – Cou. – Prén. fém.
5– Équerre. – Maire de Québec. – Vase de terre ou de métal.
6– Sables des bords de la mer. – Pron. pers.
7– Songe. – Indubitable.
8– Sorte de petit citron. – Balle pour jouer à la paume.
9– Soigné. – Ville des Pays-Bas.
10– Prière à la Vierge. – Titre anglais. – Fleuve d'Italie.
11– De la gamme. – Enlevait la vie. – Divertissement.
12– Qui aime à faire des remontrances.

### PROBLEME 3724



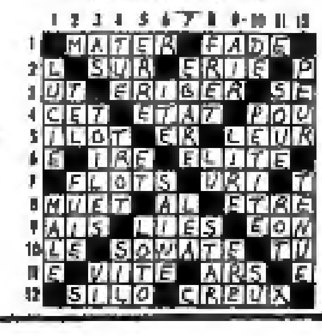
S.O.P.

### VERTICALEMENT

1– Etre digne de louanges. – Défaut sur le prix.
2– Copié. – Place plus haut.
3– Apre au toucher. – Qui est dans l'ivresse.
4– Bière anglaise. – Touché, peiné. – Pron. pers.
5– Dém. – Durillon. – Aigre.
6– Premier prêtre canadien. – Sorte de jeu de quilles.
7– Largeur d'une étoffe. – Louanges. – Critique d'art français.
8– Le levant. – Riv. de France. – Deux consonnes.
9– Se servir. – Peau de gant le côté chair à l'extérieur.
10– Liqueur épaisse. – Chemin de ville. – Moi.
11– Voyelles jumelles. – Dénué d'esprit. – En très petite quantité.
12– Eloignement de tout péril. – Au profit de.

### SOLUTIONS

### PROBLEME 3723




# VOTRE HOROSCOPE

**Capricorne** — du 22 déc. au 20 janv.

Sortez de votre tour d'ivoire, ne démontrez pas d'hostilité, soyez pondéré. Au travail, il y aura très peu de problèmes véritables. Une certaine effervescence régnera, ce qui aura le don de vous stimuler.

**Verseau** — du 21 janv. au 19 fév.

Vos amours diffuseront un peu d'ennui; il faut parfois bien peu de choses pour donner un second souffle et vous saurez faire preuve d'imagination: tout ira selon vos désirs. Les contacts sur le plan amical seront nettement avantageux.

**Poisson** — du 20 fév. au 20 mars

Au travail, votre entourage fera preuve d'une grande maturité. Ecoutez les appels à la pondération. Un meilleur climat sentimental sera à noter. Vous saurez mettre à profit les petites joies de l'existence.

**Bélier** — du 21 mars au 20 avril

Le charme que vous démontrerez arrangera bien des choses. Vous serez enthousiaste, et plus disponible pour l'être cher. Au travail, des contacts enrichissants, des changements favorables.

**Taureau** — du 21 avril au 20 mai

Vous auriez intérêt à être plus économe. Vos réactions en amour seront violentes. Vous déconcerterez la personne qui vous aime par votre agressivité. Ne vous vengez pas des blessures d'amour-propre.

**Gémeaux** — du 21 mai au 21 juin

Voyez plus clair. Au travail, rappelez-vous que les arguments genre massue seront moins appréciés que la persuasion. L'insouciance de la personne aimée vous inquiétera et vous aurez de la difficulté à supporter le caractère distant.

**Cancer** — du 22 juin au 22 juillet

Les aspects planétaires vous porteront à vous questionner sur votre vie sentimentale. Au travail, une chance certaine vous secondera. Les projets commerciaux seront favorisés. Servez-vous de vos idées.

**Lion** — du 23 juillet au 23 août

Vous sentirez naître en vous un violent désir de liberté ne vous laissez pas avoir, servez-vous de votre jugement. Méfiez-vous d'une nouvelle mensongère qui vous sera communiquée tendant à vous faire agir contrairement.

**Vierge** — du 24 août au 22 sept.

Au travail, soyez aimable, très sociable, servez-vous de votre entregent. C'est un moment important pour vous. Vous aurez l'impression de manquer d'affection et la solitude vous tentera.

**Balance** — du 23 sept. au 23 oct.

Au travail, s'il y a malentendu, révisez vos opinions et acceptez de faire la paix. La souplesse vous attirera des faveurs. Si vous voulez profiter au maximum d'heureuses influences astrales, évitez l'égoïsme.

**Scorpion** — du 24 oct. au 22 nov.

En amour, extériorisez vos véritables sentiments pour consolider la confiance de la personne qui vous aime. Dominez votre sens critique car il fausse votre optique. Les petits ennuis ne doivent pas modifier votre humeur.

**Sagittaire** — du 23 nov. au 21 déc.

est toujours présent même s'il est plus silencieux, ne précipitez rien le temps joue en votre faveur. Au travail, ne vous lancez pas dans des compétitions de rapidité.

S.O.P.



Par Claude Cornellier

# Spor'dinaire

# Noël c'est pas un cadeau!

Avez-vous remarqué la photo dans le coin supérieur gauche de cette chronique? Oui, c'est bien moi, mais ça ne me ressemble plus du tout, depuis que j'ai reçu pour Noël un beau p'tit "kit" pour la barbe. C'était tellement compliqué à utiliser, que j'ai décidé de me raser. Ah, pour être frisquet, c'est frisquet: on n'enlève pas la fourrure à un ours comme ça, du jour au lendemain. Mais que voulez-vous, il faut bien retourner à nos origines dégarnies une fois de temps en temps.

Bon. Maintenant que vous savez ce que j'ai reçu pour Noël et l'utilisation que j'en ai fait, et maintenant que vos cadeaux ont été échangés, que vos estomacs se sont replacés, que votre famille est repartie et que vous attendez la fin de la suspension de votre permis de conduire parce que l'aimable force constabulaire d'Edmonton vous a demandé de gonfler des balounes pour son party, êtes-vous intéressés à connaître ce que les personnalités sportives ont reçu en cadeau pour le temps des Fêtes? Un de mes confrères de travail, un reporter pour le "Franco-Pôle Nord", est allé fouiller dans la grande poche du patron, et voici ce qu'il y a trouvé:

A Grant Fuhr, de Glen Sather: un petit filet qui s'attache entre les jambières, pour empêcher la rondelle de passer par là.

A Wayne Gretzky, des instructeurs de la LNH: une paire de patins sans lames, pour l'abaisser au niveau des autres joueurs.

A Mark Messier, de Glen Sather: Un approvisionnement de vingt ans de maturité.

A Dave Semenko, de Glen Sather: Une belle grande patinoire pour lui tout seul.

A Jaroslav Pouzar, de Glen Sather: Une copie slovaque du "Guide pour marquer des buts en Amérique du Nord", par Peter Statsny.

A Charles Bronfman, propriétaire des Concordes de Montréal, des magasins Eaton's: 50,000 mannequins qu'il pourra assoir dans le stade Olympique pour prétendre que le dit stade est plein à craquer [remarquez que le stade n'a pas besoin de tant de gens pour craquer!]

A Charles Bronfman, propriétaire des Expos de Montréal, du Comte Frankenstein: La création d'un nouveau monstre, mesurant deux mètres, et capable de lancer une balle de baseball aussi efficacement de la main droite que de la gauche.

A Harold Ballard, de la populace torontoise: une caisse de tylenol.

A Harold Ballard, de la populace de Hamilton?: une carte de membre à vie [?] dans l'équipe de Jim Jones.

A Leo Cahill, de Norm Kimball: Un billet d'avion pour la Sibérie... aller simple, évidemment.

Aux Eskimos d'Edmonton, de Xérox: Une copie parfaite de Hugh Campbell.

A Warren Moon, de l'association des chroniqueurs sportifs canadiens: vingt kilos d'excuses pour s'être mis le doigt dans l'oeil pour le choix des équipes d'étoiles et l'attribution des trophées Schenley.

A Guy Lafleur, de Ronald Corey, président des Canadiens de Montréal: une trousse de premiers soins, une voiture incassable et un équipement à toute épreuve.

A Doug Jarvis, des chroniqueurs sportifs canadiens: le trophée pour le joueur le plus efficace dans les deux sens. Quand Jarvis est sur la glace, ni l'une, ni l'autre des deux équipes ne marque.

A Howard Cosell, de moi:...Ah non! Je ne peux écrire cela, j'aurais le bureau de la censure à mes trousses!

A George Steinbrenner, de Billy Martin: Un autre curriculum vitae.

A Billy Martin, de George Steinbrenner: Une autre offre d'emploi ... temporaire.

Je dois malheureusement m'arrêter ici, faute d'espace. Comme vous pouvez le constatez, tous les cadeaux ne sont pas désirés, et si vous passez par un des grands magasins à rayons, peut-être verrez-vous ces gens au comptoir d'échanges. Et peut-être serons-nous assez chanceux pour qu'Harold Ballard ait décidé d'essayer un de ses cadeaux avant de les échanger!

Bonne et Heureuse Année 1983!

# Semaine en bref

**NATIONAL**

Dans un communiqué émis le 15 décembre, Mme Jeannine Séguin, présidente de la Fédération des Francophones hors Québec, a exprimé de sérieuses réserves face à certaines des recommandations du comité d'étude de la politique culturelle fédérale traitant du rôle de la société Radio-Canada, de l'O.N.F. et du Conseil des Arts du Canada. "Bien que plus de vingt-cinq organismes francophones hors Québec aient présenté un mémoire et malgré les intentions énoncées dans le premier chapitre de son mémoire, le comité Applebaum-Hébert n'a pas trouvé le moyen de faire une seule recommandation qui vise spécifiquement le développement culturel des communautés francophones hors Québec" a déclaré Mme Séguin. Elle a dit espérer que le comité Austin, chargé d'étudier les recommandations du rapport Applebaum-Hébert et de faire rapport au Cabinet fédéral, tienne davantage compte de la réalité culturelle des communautés francophones hors Québec. "Il faut donc que le comité du Cabinet présidé par le sénateur Austin, qui doit assurer un suivi au rapport Appelbaum-Hébert, consulte les organismes francophones hors Québec pour mieux connaître leurs besoins culturels et qu'il propose des mécanismes pour développer le potentiel culturel et artistique des Francophones hors Québec" a conclu Mme Séguin... Le groupe de travail chargé de vulgariser le rapport du comité de la politique de développement global s'est réuni à Ottawa les 15 et 16 décembre. Un document de synthèse sera présenté à l'assemblée générale de la F.F.H.Q. au mois de février... La présidente de la F.F.H.Q., Mme Jeannine Séguin, a accordé, au cours de la dernière semaine, bon nombre d'entrevues radiophoniques sur le dossier sports et loisirs.

**ALBERTA**

M. Jean Bouchard est, depuis le 13 décembre, l'agent de développement au bureau de l'éducation de l'Association canadienne-française de l'Alberta. Il a été embauché dans le cadre du projet fédéral-provincial (Annexe F.). M. Bouchard agira comme consultant auprès des groupes de parents, de la population franco-albertaine en général, des conseils scolaires et des administrateurs de même qu'avec les différentes agences qui s'occupent d'éducation afin d'offrir des programmes de français plus adéquats aux Francophones de la province.

**COLOMBIE-BRITANNIQUE**

La Fédération des Franco-Colombiens publiera, vers la fin février 1983, un bottin des gens d'affaires francophones de la Colombie. Le bottin, qui comprend quelque 800 noms, sera financé à même l'espace publicitaire qui a été vendu... Une quinzaine de personnes se sont rencontrées pour remettre sur pied le Club Richelieu. Leur prochaine rencontre est prévue pour le 25 janvier 1983... La Chambre de Commerce franco-colombienne a été fondée. Un exécutif provisoire a été formé et il se réunira en janvier pour élaborer les structures... La F.F.C. a présenté un mémoire au C.R.T.C. le 14 décembre dernier pour déplorer le peu de programmation locale de Radio-Canada, l'insatisfaction des Franco-Colombiens, face à linertie de Radio-Canada dans le développement des talents franco-colombiens, l'absence de Radio-Canada à l'assemblée législative de Victoria et l'impossibilité pour les Franco-Colombiens de capter Radio-Canada à moins qu'ils ne soient abonnés au câble... La F.F.C. publie plusieurs trousses. Deux trousses du service intervention sur le recrutement et sur la gestion des bénévoles sont disponibles aux organismes qui les demandent. Une trousse sur la mise sur pied de pré-maternelles et de garderies sera prête en janvier. En février, paraîtront un guide d'information sur les structures scolaires et un guide d'action pratique pour faciliter les interventions auprès des conseils scolaires. Ces deux guides s'adressent davantage aux nouveaux arrivants Francophones.

**ILE-DU-PRINCE-EDOUARD**

Le nouveau ministre de l'Education, Mme Leone Bagnall, a accepté de recevoir les représentants de la Société Saint-Thomas d'Aquin pour discuter des besoins des Acadiens de l'Ile dans le secteur éducation. La rencontre est prévue pour le 7 janvier prochain... La S.S.T.A. publiera prochainement un dépliant qui comprendra la liste de tous les Acadiens et Acadiennes en mesure de donner des conférences-causeries sur des thèmes qui touchent la vie acadienne: l'économie, la culture, les femmes, l'éducation, la cuisine, etc... Lors de sa réunion de décembre dernier, le comité culturel a décidé de faire de sa prochaine réunion une session d'orientation en vue d'élaborer un plan d'action à court terme. Cette session d'orientation permettra de mieux préparer le colloque culturel qui a été reporté au mois d'avril 1983.

**MANITOBA**

Du 6 au 16 décembre, le personnel de la Société franco-manitobaine participait à une session de formation animée par Julien Tourigny de la Coopérative d'animation et de consultation. Les objectifs de la session étaient de pratiquer la méthode de l'animation de petits groupes, d'expérimenter divers techniques en animation, de connaître et d'utiliser divers instruments d'observation en animation. Aux dires des participants, la session a été un succès, les objectifs ayant été atteints.

**ONTARIO**

Le Bureau des gouverneurs de l'Association Canadienne française de l'Ontario, réuni les 10 et 11 décembre 1982, a appuyé sans équivoque les démarches visant à obtenir la gestion des écoles françaises, une université franco-ontarienne ainsi que l'adhésion de l'Ontario aux articles 16, 18 et 23 de la Charte des droits et libertés au Canada. Le Bureau des gouverneurs a également décidé d'accorder une attention toute particulière au dossier des services pré-scolaires. La Commission d'étude, proposée lors de la dernière assemblée annuelle de l'Association canadienne-française de l'Ontario (A.C.F.O.) pour passer en revue la structure et le rôle de celle-ci, commencera sous peu ses activités. En fin de semaine dernière, à Orléans, le Bureau des gouverneurs de l'A.C.F.O. arrêtait son choix: la commission sera présidée par Monsieur André Lécuyer de Toronto. Mme Nicole Vigeant de Welland et Monsieur Trefflé Lacombe d'Ottawa ont été nommés commissaires. La commission commencera à siéger sous peu et présentera son rapport à l'A.C.F.O. à l'occasion de l'assemblée annuelle qui se tiendra à Sudbury les 26, 27 et 28 août prochains... Une production du Festival Franco-ontarien, "Lâche pas Falardeau" sera présentée à l'Opéra du Centre National des Arts d'Ottawa, le 8 janvier prochain... Le dossier des loisirs, grâce à l'intervention privilégiée depuis un an de l'A.C.F.O., continue à intéresser de plus en plus de Francophones en Ontario. Les loisirs touristiques, tout particulièrement, préoccupent de plus en plus de monde, à cause des avantages qui en découlent sur le plan économique. Par exemple, grâce à l'intervention de l'A.C.F.O., des groupes importants de voyageurs de la Fédération québécoise de camping et de caravaning s'arrêteront dans plusieurs régions au printemps et à l'été. Il faut noter aussi l'avènement d'un "triangle touristique franco-ontarien" grâce à la mise en place de projets de développement touristique dans les régions de Prescott-Russell, Simcoe et Niagara. Ces projets sont financés par Emploi et Immigration. C'est Guy Rouleau, le conseiller en loisirs de l'ACFO, qui développe ce secteur avec d'autres intervenants. M. Rouleau est au service des Franco-Ontarien grâce à l'aide du Gouvernement du Québec... Education: Le ministre de l'Education, Mme Bette Stephenson a décidé de ne pas intervenir à Mattawa où les Francophones se voient refuser la création d'une "entité de langue française" à l'école secondaire anglophone.

# Annonces classées

Désirerais garder un ou deux enfants de 1 an et plus (chez elle). Demander Johanne au numéro 488-8740.

Chevrolet Impala 72, 4 portes. A vendre complet ou pour pièces. Moteur 350 automatique. Ainsi que 4 roues (complètes) Radial 15 po. à bon prix. Téléphonez au 461-7255.

Garderais enfant à la maison. Je demeure à l'intersection de la 108e rue et la 107e avenue. Pour plus de renseignements appelez au numéro 476-0676.

Garderais enfants chez Moi du lundi au vendredi de 2 à 4 ans. Line 421-8706.

Couple offre son aide pour travaux ménagers. Téléphonez au 437-7188, demander Line.

Chien de chasse à vendre, muselière et laisse gratuites. Dressé pour petit et gros gibier. Weimarciner, 80 lbs, mâle adulte 4 ans, importé des Etats Unis, bon pour la reproduction, vacciné. $200. Déménagement 461-7255.

Garderais enfants chez moi à la journée ou à la semaine si désiré 7 jours par semaine. Demeure dans Woodvale Court. Pour de plus amples informations communiquez au numéro: 463-9579.

Garderais enfants chez moi de 0 à 6 ans. 5 jours par semaine jour ou soir. Millwoods. Lucie 461-7255.

Garderais des enfants chez moi. Age de bébé à 5 ans. Cinq jours par semaine. Ferais des travaux de couture. Millwoods 461-8930.

Garderais enfants chez moi du lundi au vendredi. Bébé jusqu'à 5 ans. $10. par jour. Cayla 463-2796.

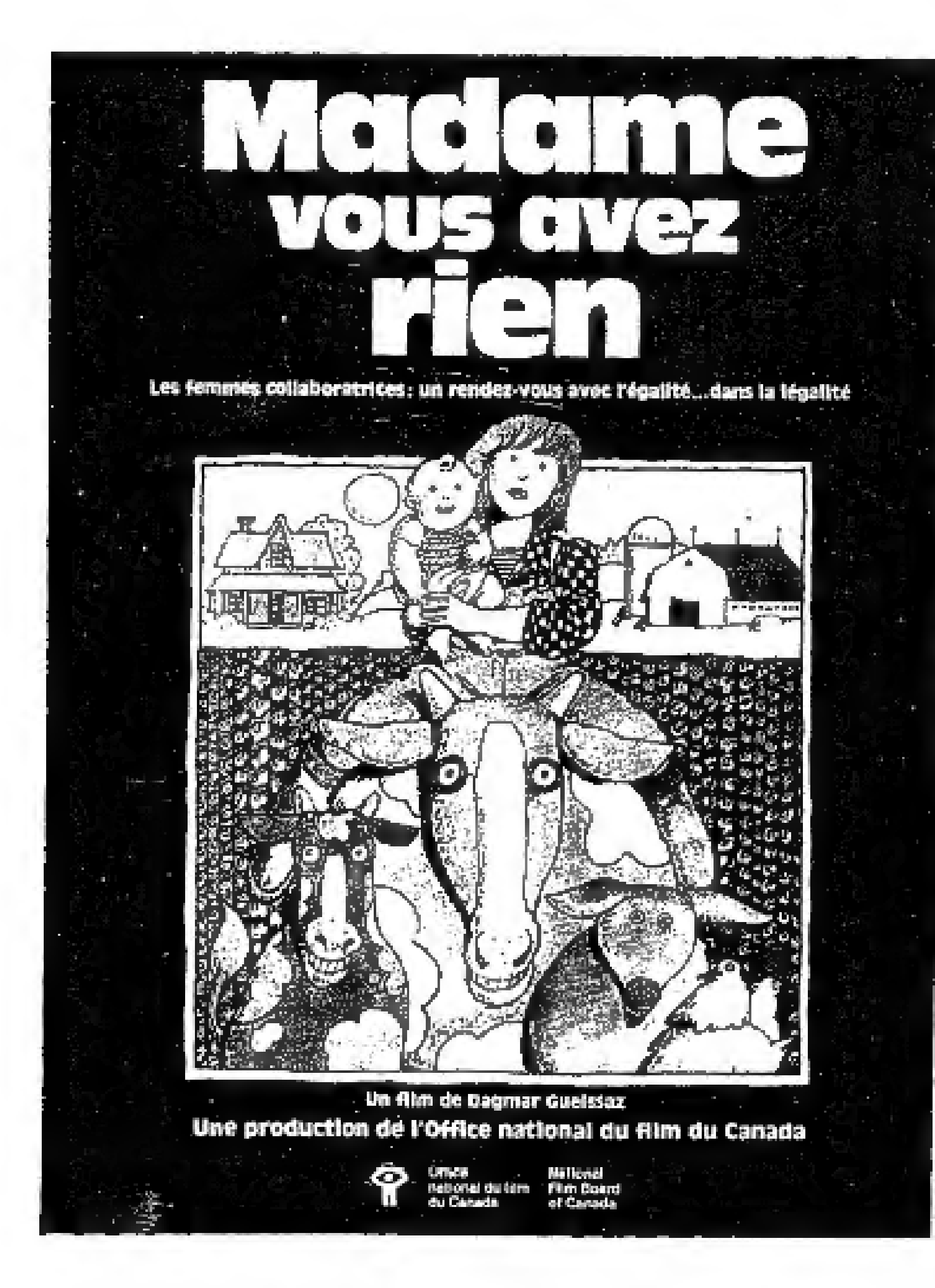
Ferais du nettoyage dans les maisons privées une fois par semaine. 473-1823.

Un couple offre ses services pour faire du ménage. Contactez Brigitte 484-3762 ou 421-8232.

Achèterais carabine de gros calibre genre 3030, 3006 ou 303. Aussi chargeur pour carabine 303. Denis 461-7255.

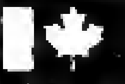


À CALGARY





LE 18 JANVIER À 19h30 AU CINÉMA DE L'ONF - 222 S.E. 1ère RUE



Construction de défense Canada | Defence Construction Canada

**DOSSIER: CL38710**

**Mc Cold Lake [Alberta]**
**Rénovations intérieures caserne 26**

**Les documents constituant la soumission sont disponibles aux entrepreneurs généraux.**

**DATE DE FERMETURE le mercredi 26 janvier 1983**

**DEPOT POUR DOCUMENTS: $100.**

Le secrétaire recevra jusqu'à 3 heures de l'après-midi (heure normale de l'Est) les soumissions sous pli cachetées, dont les enveloppes indiqueront le contenu et seront adressées au soussigné.

Les plans, devis et les formules de soumission sont disponibles pour examen au Bureau de l'Association des Constructeurs aux endroits suivants:

**Edmonton, Calgary, Lloydminster, Red Deer ainsi qu'à notre bureau régional à Winnipeg.**

Les intéressés pourront se procurer les documents de soumissions en adressant leur demande à notre Service des plans, à l'adresse ci-dessous, ou téléphoner l'indicatif régional 613-998-9549, ou télex 053-3726 ou 053-3727. Cette demande devra être accompagnée du dépôt stipulé ci-dessus, payable à l'ordre de Construction de Défense (1951) Limitée.

Un dépôt de garantie, si nécessaire, au montant indiqué dans les documents devra accompagner chaque soumission.

**W.J. Mulock, secrétaire**
**Construction de Défense [1951] Limitée**
**Billings Bridge Plaza**
**12ème étage, Immeuble SBI**
**2323 Promenade Riverside**
**Ottawa, Ontario**
**K1A 0K3**

Canada

Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes
Canadian Radio-television and Telecommunications Commission

AVIS

CFCW Ltd. (CKRA-FM) Edmonton (Alta.): Dans la décision CRTC 79-308, le C.R.T.C. accordait une licence de radiodiffusion à la CFCW Radio Ltd., refusant par le fait même les demandes de huit autres requérants en lice, l'autorisant à offrir un nouveau service radiophonique MF de langue anglaise (CKRA-FM) à Edmonton. La promesse de réalisation présentée par la requérante stipulait que 41% de tout le contenu de catégorie 6 (Musique Générale) s'inscrirait dans la sous-catégorie 61 (Populaire générale) et 47% dans la sous-catégorie 65 (Genre rock). Au début de mars 1982, le Conseil a reçu une lettre de plainte de la Edmonton Broadcasting Co. Ltd., titulaire de la licence de CIRK-FM, alléguant que CKRA-FM ne se conformait pas à sa promesse de réalisation. La plaignante prétendait que CKRA-FM diffusait beaucoup moins de pièces musicales de la sous-catégorie 61 et beaucoup plus de la sous-catégorie 65 qu'elle ne l'avait promis au départ et que, ce faisant, CKRA-FM imitait la formule "progressive" de CIRK-FM. A la suite de la plainte, le Conseil a mené sa propre analyse, laquelle a révélé que la titulaire ne respectait pas les engagement de sa promesse de réalisation concernant les pièces musicales. Le Conseil a alors envoyé un double de la lettre de plainte et de son analyse à CKRA-FM et après la réception des observations de la titulaire, une série de discussions a été entamée entre le personnel du Conseil et celui de CKRA-FM au sujet de la plainte, des constatations du Conseil et de la contrepartie de la titulaire en vue d'amener cette dernière à se conformer à sa promesse de réalisation. D'autres analyses effectuées par le Conseil en septembre et octobre 1982 ont confirmé qu'en dépit de certaines améliorations depuis la première étude, CKRA-FM sélectionnait toujours seulement 14,6% de sa musique dans la sous-catégorie 61 (Populaire générale). Le Conseil a donc convoqué la Edmonton Broadcasting Co. Ltd. (CIRK-FM) et la CFCW Ltd. (CKRA-FM) à une audience publique à Edmonton le 19 octobre 1982 pour discuter de la plainte de CIRK-FM et de la contre-partie de CKRA-FM. Les exposés présentés lors de l'audience ont confirmé les résultats des premières analyses qui démontraient que CKRA-FM n'est pas en conformité avec sa promesse de réalisation. Le Conseil s'attend à ce que la titulaire prenne toutes les mesures nécessaires pour respecter ses engagements originaux en matière de contenu musical d'ici le 1er février 1983, à défaut de quoi elle sera convoquée par le Conseil à une audience pour justifier les raisons pour lesquelles il n'y a pas lieu d'annuler la licence de CKRA-FM. (PN-148)

Dans la décision CRTC 81-806 du 24 novembre 1981, le Conseil a approuvé la demande présentée par la Rawlco Communications Ltd. (la Rawlco - auparavant la Family Radio Ltd.) en vue d'implanter une nouvelle station radiophonique à Calgary (Alta). Le Conseil avait toutefois approuvé dans une décision antérieure (décision CRTC 81-804) une demande présentée par la Medecine Hat Broadcasting Ltd. en vue d'exploiter à Medicine Hat, à la fréquence 1.390 kHz, une nouvelle station MA, ce qui empêchait la Rawlco d'utiliser à Calgary la fréquence 1380 kHz projetée. L'approbation était donc assujettie à la condition que la Rawlco choisisse, de concert avec le ministère des Communications et le Conseil, une autre fréquence appropriée. Le ministère des Communications vient de faire savoir au Conseil qu'il délivrera un certificat technique de construction et de fonctionnement à la Rawlco pour l'utilisation de la fréquence 660 kHz. Conformément à la décision CRTC 81-806, le Conseil délivrera une licence fondée sur ce paramètre révisé. (PN-149)

Canada

Chambre à louer dans une maison à la campagne à St Albert. Animaux domestiques acceptés. Doit posséder propre voiture, 8 milles du centre-ville. Information jour 465-0976, soir: 459 0031.

Recherche travaux de couture. Réparation ou confection. Contactez Mme Cayla au 463-2796.

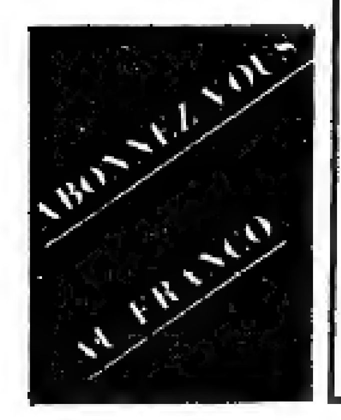
Cherche gardienne fiable pour garder enfant de 2 ans tous les vendredi et dimanche soirs. Communiquez avec Marielle au 457 1569.

Aurait besoin de jeunes filles pour travailler à la maison privée. Téléphoner à 484 6025 ou 421-8232.

Ferais du ménage dans des maisons privées. Laver plafonds et murs. Peinture à bon marché. Téléphonez 473-1823.

Je suis disponible pour garder des enfants. 463-4579.

A louer. Appartement, 2 chambres avec cuisine - $430, par mois laveuse et sécheuse et garage. Communiquez avec: Dom. 484 3621. Bureau: 424-1437 Demander Stéphanie.








## paroisses francophones MESSES DU DIMANCHE

**Immaculée Conception** — 10630 - 96e rue
DIMANCHE - 10 h 30 et midi

**Ste-Anne** — 10422 - 99A avenue
SAMEDI: 17 h 15
DIMANCHE: 10 h 30 et midi

**St-Joachim** — 9928 - 110e rue
SAMEDI: 17 h 00
DIMANCHE: 10 h et midi

**St-Thomas D'Aquin** — 8780 - 84e avenue
SAMEDI: 19 h
DIMANCHE: 9 h 30 ET 11 h

**Ste-Famille à Calgary** — 5e rue S.O.
SAMEDI: 17 h
DIMANCHE: 10 h 30, midi et 19 h 30

# CAPSULES

## LE GÉOGRAPHE DU NORD

(SHS) «Le Nord canadien ne serait pas pour nous ce qu'il est si ce n'était de Louis-Edmond Hamelin». C'est en ces mots que M. André Fortier, président du Conseil de recherches en sciences humaines, a décrit le récipiendaire du Prix Molson du Conseil des arts du Canada. Ce prix de 25 000 dollars a été décerné à M. Hamelin pour souligner sa contribution exceptionnelle au développement des sciences humaines au Canada. Né en 1923 à Saint-Didace dans le comté de Berthier-Maskinongé, Louis-Edmond Hamelin a d'abord été directeur de l'Institut de géographie de l'Université Laval de 1955 jusqu'en 1961. Il a quitté ce poste pour fonder le Centre d'études nordiques. Aujourd'hui recteur de l'Université du Québec à Trois-Rivières, M. Hamelin a publié de nombreux ouvrages dont *Nordicité canadienne*, qui est un classique des études géographiques sur le Canada.



## PROBLÈMES DE SURFACES

(SHS) Une subvention de $878 000 dollars vient d'être accordée à 10 chercheurs de l'Université Laval par le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie pour l'achat d'un appareil très sophistiqué pour l'analyse des surfaces. Ce domaine de recherche scientifique revêt une importance considérable pour de nombreuses industries où la qualité du produit dépend de la qualité de la surface. On n'a qu'à penser à la corrosion des métaux, ou encore la lubrification de pièces mécaniques en contact, comme dans un moteur d'auto, pour saisir l'importance de l'étude des surfaces. Grâce à cet appareil, qui devrait être en opération à l'été 83, le laboratoire d'études des surfaces de l'Université Laval deviendra le plus important du genre au pays.

## UNE VIE D'ORIGNAL

(SHS) Un orignal fait le pied de grue à Piedmont. Il est déprimé car il a perdu sa compagne dans un accident de voiture. Il erre dans les rues du village sous les regards curieux des passants. Il a trop de panache pour entrer dans un bar et noyer sa peine; il a un peu plus de dignité que ça tout de même! C'est pas un homme. Il lui faudrait une nouvelle compagne pour se changer les idées. Mais où trouver une agence de rencontres? Sur l'entrefait arrive le garde forestier qui aussitôt l'endort pour le reconduire dans le parc du Mont-Tremblant. Là, l'orignal en deuil sera dans son environnement et pourra retrouver ses esprits. Espérons-le car la chasse commence dans quelques jours... Mourir écrasé ou mourir abattu par une balle, voilà sa destinée!



# RECETTES

## Canard à l'orange et au grand marnier

*Beurre*
*1 canard coupé en morceaux*
*3 c. à tab. [45 ml.] de farine*
*1 tasse [250 ml.] de vin blanc sec*
*2 tasses [500 ml.] de bouillon de poulet*
*Sel, poivre*
*Jus de 2 oranges*
*2 oranges pelées tranchées*
*¼ de tasse [65 ml.] de Grand Marnier*
*Zeste de 2 oranges en fines lanières*
*1 c. à tab. [15 ml.] de sucre*

*1. Faites fondre le beurre et dorez les morceaux de canard de tous côtés.*
*2. Saupoudrez de farine les morceaux de canard, enrobez-les parfaitement.*
*3. Arrosez de vin blanc, faites cuire quelques minutes en brassant.*
*4. Ajoutez le bouillon, le jus d'orange, salez, poivrez. Portez à ébullition, couvrez et placez au four à 350°F [180°C] environ 45 minutes.*
*5. Pendant ce temps, mettez les lanières d'orange dans une petite casserole d'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 15 minutes.*
*6. Retirez du feu, égouttez les lanières et remettez-les dans la casserole.*
*7. Au moment de servir, saupoudrez les lanières de sucre et placez la casserole sur le feu vif. Tournez sans arrêt jusqu'à ce que les lanières soient caramélisées.*
*8. Mettez les tranches d'oranges dans la cocotte dans laquelle cuit le canard, ajoutez le Grand Marnier et remettez au four 5 minutes.*
*9. Avec une écumoire, enlevez les tranches d'oranges et disposez-les autour du plat de service chaud. Placez au centre les morceaux de canard.*
*10. Nappez le canard d'un peu de sauce et servez le reste en saucière.*
*11. Décorez les morceaux de canard avec les lanières caramélisées.*




## Choisissez bien votre salon


Coiffure de M. Lawrence de Vancouver

Vous êtes peut-être la seule responsable si vous n'êtres pas parfaitement satisfaite des services de votre salon de beauté. Peut-être n'avez-vous pas pris le temps de choisir comme il le faut.

Vous devez choisir votre coiffeur avec le même soin que vous choisissez votre médecin. Votre confiance en votre coiffeur doit être totale comme celle que vous placez en votre médecin.

Bien sûr cela prend du temps. Demandez à vos amies de qui vous admirez la coiffure et faites un rendez-vous pour un shampooing et une coiffure seulement.

Quand vous êtes là, ne soyez pas timide. Parlez avec le coiffeur. Faites vous connaître pour qu'il comprenne vos goûts et votre mode de vie.

Ecoutez ses suggestions et n'hésitez pas à donner votre opinion. Les professionels de la beauté sont qualifiés. En plus de leur formation de base, ils sont toujours à se perfectionner et ils prennent des cours pour se tenir au courant de la mode.

Quand vous entrez dans un salon, regardez autour de vous. Observez l'attitude des employés vis à vis la clientèle. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, essayez un autre salon.

Pour évitez les déceptions, ne demandez pas un service majeur comme une coloration ou une permanente la première fois à un coiffeur qui ne vous connait pas bien. Donnez vous le temps et donnez aussi le temps à votre coiffeur d'établir une bonne communication entre vous. Vous trouverez enfin ce salon que vous cherchiez.

**René Vincent est le directeur exécutif de "Allied Beauty Association.**



# Le boeuf et les repas à la sauvette

Appelés à partager leur temps entre les besoins de leur famille, les exigences de leur emploi, le soin de leurs amis, le désir de rester en forme et que sais-je, beaucoup de canadiens ont pris l'habitude de manger à la sauvette. Par conséquent, on s'est tourné vers un choix d'aliments préparés en un rien de temps et qu'on peut manger à la course. On ne saurait cependant ignorer la valeur nutritive de ses aliments si on veut être bien sûr d'absorber chaque jour les éléments essentiels au maintien de sa santé.

L'organisme a besoin de plus de 50 éléments nutritifs différents à chaque jour. Certains en quantité infime, d'autres en grosse quantité. Pour cette raison, le Guide alimentaire canadien classe les aliments en quatres groupes devant chacun contribuer à l'équilibre alimentaire: la viande et ses substituts, le lait et les produits laitiers, les pains et céréales, les fruits et légumes. Il est important de choisir quelques aliments de chaque groupe à chaque jour pour donner à votre organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Le boeuf demeure à la base de bien des mets nutritifs qui peuvent être préparés rapidement et facilement. Une portion de 100 g (3½ oz) de boeuf maigre cuit fournit la moitié de nos besoins quotidiens en protéines, niacine, vitamine B12 et zinc, le quart de nos besoins en fer et procure également des quantités importantes de thiamine, riboflavine, vitamine B6 et phosphore.

La cuisine rapide peut être à la fois économique et nutritive. Voici donc quelques conseils pratiques du Centre d'information sur le boeuf pour vous permettre de gagner du temps.

### PRÉVOIR ET PRÉPARER D'AVANCE

— Dresser vos menus d'avance tout en tenant compte des spéciaux de la semaine.
— Mariner un bifteck mi-tendre au préalable pendant 8 à 12 heures pour ensuite le griller pour 15 minutes.
— Le rôti de boeuf cuit durant la fin de semaine permet de servir un bon repas et de préparer des plats faciles avec les restes.
— Faire cuire d'avance du boeuf haché ou en cubes et congeler en quantités requises pour diverses recettes.

### UTILISER DES APPAREILS QUI ÉPARGNENT DU TEMPS

— Cuiseur à pression: réduit le temps de cuisson et attendrit les coupes de boeuf.
— Marmite à cuisson lente: conserve la valeur nutritive des aliments et permet de préparer des pots-au-feu et des ragoûts économiques.
— Wok: ajouter les légumes à des lanières de boeuf cuit ou non cuit et sauter ces aliments pour la préparation d'un mets différent.



Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes
Canadian Radio-television and Telecommunications Commission

AVIS

Le C.R.T.C. a été saisi des demandes suivantes:

High River, (Alta): Demande (821415700) présentée par QCTV Ltd. 10538 - 114ème rue, Edmonton (Alta), en vue de modifier la licence de l'entreprise de réception de radiodiffusion desservant High River, en augmentant le taux mensuel maximum de 12$ à 12.72$ en vigueur au moment de la décision et à 13.36$ en vigueur le 1er juillet 1983. Les taux projetés incluent les coûts afférents des signaux éloignés. La dernière augmentation tarifaire remonte au 6 mai 1982 (Décision CRTC 82-396). La demande peut être examinée au: 10525, 116ème rue Edmonton (Alta), Bureau municipal High River (Alta).

Examen des documents: les documents peuvent être examinés pendant les heures normales de bureau. Les dossiers peuvent être étudiés aux adresses indiquées et au CRTC, Edifice Central, Les Terrasses de la Chaudière, Pièce 561, 1, promenade du Portage, Hull (Qué.); et CRTC bureau régional de l'Ouest, 701 ouest rue Georgia, Vancouver (B.C.).

**Intervention:** toute personne intéressée peut faire parvenir une intervention écrite au Secrétaire général, C.R.T.C., Ottawa (Ont.) K1A 0N2 et remettre une copie exacte de l'intervention au requérant au plus tard le 14 janvier 1983. L'intervention doit comprendre un exposé clair et concis des faits pertinents ainsi que des motifs sur lesquels se fonde l'intervenant pour appuyer la demande, s'y opposer ou proposer des modifications. Le reçu de la poste ou du messager doit être joint à la copie du C.R.T.C., pour prouver que le requérant a reçu sa copie. (PN-146)

Canadä